



ТЕЛЕФОНИ ДОВІРИ

- ✓ Дитяча лінія 116 111 або 0 800 500 225 (з 12.00 до 16.00)
- ✓ Гаряча телефонна лінія щодо булінгу 116 000
- ✓ Гаряча лінія з питань запобігання насильства 116 123 або 0 800 500 325
- ✓ Уповноважений Верховної Ради з прав людини 0 800 50 17 20
- ✓ Уповноважений Президента України з прав дитини 044 225 76 75

- ✓ Центр надання безоплатної правової допомоги 0 800 213 103
- ✓ Національна Поліція України 102
- ✓ Всеукраїнська дитяча лінія "Телефон довіри" - 0 800 500 21
- ✓ Національна "гаряча лінія" по запобіганню торгівлі людьми - 0 800 500 22 50
- ✓ Національна "гаряча лінія" з питань насильства та захисту прав дітей - 0 800 500 33 50
- ✓ Цілодобовий телефон довіри з питань допомоги жертвам насилля у сім'ї - 044 451 5451
- ✓ Телефон гарячої лінії UNICEF Україна - 044 254 24 50
- ✓ Телефон гарячої лінії Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини - 044 253 75 89
- ✓ Телефонна "гаряча лінія" Міністерства освіти і науки України - 044 279 35 74
- ✓ Телефон довіри по ВІЛ/СНІД. Національна лінія - 0 800 500 45 10
- ✓ Гаряча лінія "Служби розшуку дітей" - 0 800 50 14 14

Безкоштовно, анонімно, конфіденційно!

ПОРАДИ, ЯК ЗАПОБІГТИ БУЛІНГУ В ШКОЛІ

У багатьох школах встановлені правила з метою запобігання проявам булінгу. Хоча ці правила й важливі, але вчителям і батькам потрібно пам'ятати, що людей змінюють не правила, а люди.

Молоді люди, які відчують труднощі з соціальною взаємодією, не розвивають нових навичок, тому що змушені підкорятися встановленим правилам. Однак діти, схильні домінувати й контролювати інших, не відмовляються від своєї поведінки тільки через те, що цього вимагають правила. З іншого боку, дослідження показують, що розвиток у дітей певних навичок може сприяти проявам соціальної поведінки, знижує рівень стресу, розвиває більш доброзичливе ставлення до вчителів і однокласників, а також підвищує успішність. Відповідно, систематична робота зі школярами в даному напрямку може запобігти проявам булінгу в класі.

Розглянемо докладніше, які соціальні та емоційні навички потрібно розвивати в дітей для запобігання булінгу.

1. Управління емоціями

У всіх дітей є почуття, але деякі діти не можуть з ними справлятися. Досить часто діти бувають настільки сповнені сильними почуттями злості, смутку, страху або фрустрації, що це проявляється в їх тілі. Ми всі бачили ці ознаки: червоне обличчя, сльози, тремтіння в тілі, стиснуті кулаки, крик, агресивна поведінка. Дітям необхідно навчитися управляти сильними почуттями. Для деяких це вимагає більше часу й більш чіткого керівництва, ніж для інших.

Діти, схильні до булінгу, і ті, хто стає його жертвами, повинні розвинути навички стресостійкості й навчитися контролювати свої імпульси, використовуючи різні методи саморегуляції.

2. Емпатія

Емпатія - це здатність зрозуміти, як інша людина думає, що відчуває в конкретних ситуаціях. Важливо розвивати в дітей почуття емпатії, тому що діти, схильні до булінгу, отримують соціальну винагороду за свою поведінку : почуття

влади й контролю над оточенням, підвищену увагу до себе, високий соціальний статус і т. ін. Таким чином, вони можуть не звертати уваги на шкоду, яку завдають своїм жертвам.

Розвиток у дитини навичок емпатії допомагає запобігти булінгу, тому що дані навички вчать дітей ставитися до однолітків по-людськи, а не як до засобу здобуття популярності в класі. Розвиток емпатії допомагає дітям розуміти, як думають і що відчують їх однолітки.

3. Рішення проблем і подолання конфліктів

Щоб запобігти проявам булінгу в класі, не потрібно оберегати дітей від усіляких конфліктів. Конфлікти - це природна частина взаємин між людьми. Зокрема, розбіжності можуть бути конструктивними, оскільки допомагають побачити ситуацію з різних сторін. Тому потрібно розвивати у школярів навички вирішення проблем, щоб вони могли самостійно управляти неминучими конфліктами, проявляючи повагу до співрозмовника. Дослідники стверджують, що навички вирішення проблем краще допомагають запобігти булінгу, ніж відповідні емоційні реакції.

4. Упевненість у собі

Упевнена в собі людина виражає свої думки й почуття без звинувачень і з повагою до тих, хто її оточує. Агресія, яка є причиною булінгу, руйнує стосунки, тому що вона спрямована на те, щоб завдати болю або знецінити інших. У той же час упевненість у собі дозволяє людині спілкуватися у відкритій і поважній манері й таким чином дозволяє зміцнювати позитивні взаємини між людьми. Коли діти розвивають упевненість у собі, вони можуть краще спілкуватися, обговорювати конфлікти, протистояти тиску з боку однолітків, задовольняти свої потреби й ефективно взаємодіяти з однолітками та дорослими.

5. Здатність до дружби

У дітей шкільного віку дружба створює потужне почуття причетності. Щоб запобігти булінгу в класі, необхідно розвинути в дітей як навички встановлення дружби, так і здатність правильно вибирати друзів. Тому здатність до дружби можна розглядати як два взаємопов'язані компоненти:

- **установлення дружніх взаємин.** У багатьох дітей уміння заводити друзів з'являється саме по собі, однак у деяких це викликає труднощі. Якщо в дитини немає друзів, вона позбавляє себе можливості розвивати здорові соціальні навички й навчитися ефективно взаємодіяти з однолітками. Згодом вона потрапляє в замкнене коло відкидання й соціальної ізоляції.

Уміння встановлювати дружні взаємини важливе не тільки для дітей, які піддаються булінгу, але і для всіх інших дітей. Це допомагає їм контролювати свої взаємини з тими, хто їх оточує.

- **Уміння правильно вибирати друзів.** Багато дітей сприймають школу як вороже середовище, де неможливо сформувати з ким-небудь дружні стосунки. У шкільній соціальній ієрархії висока конкуренція, і деякі діти вдаються до булінгу, щоб зайняти в ній більш високе місце. Один із способів цьому запобігти - навчити школярів встановлювати дружні взаємини з однолітками поза школою. Вчителі та батьки повинні заохочувати дітей у тому, щоб вони спілкувалися з однолітками на ігровому майданчику, у спортивних секціях або різних гуртках. Коли дитина зробить перший крок на шляху до дружніх взаємин, батьки та вчителі повинні допомогти їй у цьому.

Зокрема, щоб навчити дитину встановлювати дружні взаємини, батьки повинні навчити її правильно вибирати друзів. Маленькі діти вибирають собі друзів інтуїтивно: вони вирішують, з ким гратися, ґрунтуючись на тому, хто любить такі ж ігри, як і вони самі, хто добрий до них тощо. Однак, коли дитина дорослішає, її соціальна динаміка стає більш складною, а мотивація в пошуку друзів змінюється. Часто школярі вибирають собі друзів за соціальним статусом. Дитина може керуватися такою логікою:

- «Вона популярна, і якщо я буду з нею дружити, я теж стану популярною» або навпаки;
- «Мені вона подобається, але вона не виглядає круто. Якщо я буду з нею спілкуватися, усі подумують, що я «ботан», тому я не буду з нею дружити».

Дитина може навіть виправдовувати токсичні взаємини, наприклад:

- «Так, вона погано до мене ставиться. Вона ображає мене й висміює перед іншими. Але якщо я не буду дружити з нею, мені ні з ким буде спілкуватися, тому я просто змирюся з цим».

Сумно, що в підлітковому віці діти втрачають інстинкт, який дозволяв їм знаходити друзів у молодшому віці. Багатьом із них потрібен тривалий час, щоб знову набути впевненості в собі й вибирати друзів, виходячи з особистісних якостей, а не соціального статусу людини. Батьки можуть допомогти в цьому дитині, допомагаючи побачити токсичні взаємини та впливаючи на її мотивацію в пошуку друзів. Довірливий діалог батьків з дитиною з приводу того, як правильно шукати друзів, навчає її робити правильний вибір.

Розвиток вищевказаних навичок у школярів допомагає створити позитивну атмосферу в класі, запобігає проявам булінгу, а також має позитивний ефект протягом усього життя дитини. Тому потрібно проводити зі школярами систематичну роботу в цьому напрямку, починаючи з молодших класів.